

OBJECTIFS GENERAUX DE LA SAISON AKDN - 2013/2014

Afin de répondre à la demande de ceux désireux de programmer leur progression sur l'année, voici le document de travail commun aux élèves ainsi qu'aux professeurs de l' AKDN. Conscient que chacun est libre de ses propres objectifs selon sa propre attente en la pratique de l' Aikido, il s'agit là, de proposer une structure pédagogique assurant un progrès technique tant individuel que collectif.

Par mois	OBJECTIFS GENERAUX	ACQUISITIONS PARTICULIERES	DATE A RETENIR -EVENEMENTS
SEPTEMBRE	Chutes + Fondamentaux	Reishiki, principes généraux, Chute arrière, les différentes armes	09/09/13- Démonstration du village des associations 28 & 29/09/13 Fête de la FFAAA (Stage Doshu)Paris
OCTOBRE		Perfectionnement Ushiro Ukemi + saisies et attaques	Stages à consulter sur www.stage-aikido.fr
NOVEMBRE		Principes de base Kihon Waza – les fondamentaux	Novembre 13 - Démonstration Téléthon
DECEMBRE		Techniques de base, Mae Ukemi	Stage interne dimanche révisions AKDN 1er passage de grade Kyu décembre 13-Assemblée générale/fête de l' AKDN
JANVIER	Découverte et perfectionnement de l'ensemble des Techniques au programme	Qualité d'attaques d' Uke	
FEVRIER		Techniques courantes	02 /02 /14 Aiki/Ski (WE – Valloire) 3 jours
MARS		Techniques avancées	Stage interne dimanche révisions AKDN
AVRIL	Sensations Variations ponts entre techniques	Gestion de la distance (Ma Ai) et du Timing (le De Ai)	
MAI		Fluidité, enchaînement, Ri Ai – Préparations aux grades	Interclub Suisse (WE- Yverdon) Stage interne dimanche révisions AKDN
JUIN		Mise en place de toutes les acquisitions – Jyu-waza – recherche d'autonomie, travail libre...	2ème Passages de grades, repas de fin de saison

Nota :Dates à titre indicatif et susceptibles de modification

Les Invitations des Membres du collège Technique National (et autres experts) seront indiqués selon leurs disponibilités personnelles

*A votre disposition pour vous aider à atteindre vos propres objectifs...
très bonne saison à tous !*

Vos enseignants Marc & Patrick